

## Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2024.01.25

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	ser biały	60g
	szynka orzech	45g
	jogurt naturalny	150g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	90g
	II śniadanie	banan
obiad	udko drobiowe gotowane	200g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	zupa jarzynowa z zacierką	350g
	napój owocowy	250g
	burak gotowany	150g
	sos natkowy	50g
podwieczorek	masło 82%	12,5
	chleb razowy	40g
	pasta jajeczna ze szczypiorkiem	70g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	szynka konserwowa	45g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	serek śmietankowy	30g
	sałata z pomidorem, oliwą i ziołami	100g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (EER)	[kJ]	8 972,31
Energia (EER)	[kcal]	2 139,59
Białko ogółem	[g]	118,09
Tłuszcz	[g]	80,91
Węglowodany ogółem	[g]	249,24
Ogółem nasycone	[g]	40,57
Sacharoza	[g]	33,71
Błonnik pokarmowy	[g]	32,02
Sól	[g]	7,17